

”Oon mä silleen varmaan käyttänyt siskojen kanssa tapellessa.”

5.-6.-luokkalaisten tyttöjen kokemuksia tunnetaidoista

Paula Kymäläinen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2020
Sosiaali- ja terveysala
Sairaanhoitaja (ylempi AMK)
Terveysten edistäminen

| | | |
|--|--|------------------------------------|
| Tekijä(t) Kymäläinen, Paula | Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK | Päivämäärä Toukokuu 2020 |
| | Sivumäärä 31 | Julkaisun kieli Suomi |
| | | Verkkojulkaisulupa myönnetty: x |
| Työn nimi ” Oon mä silleen varmaan käyttänyt siskojen kanssa tapellessa.” 5.-6.-luokkalaisten tyttöjen kokemuksia tunnetaidoista | | |
| Tutkinto-ohjelma Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi amk | | |
| Työn ohjaaja(t) Mantsinen, Christina, Tuomi, Sirpa | | |
| Toimeksiantaja(t) Oriveden kaupungin nuorisopalvelut | | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Vuonna 2014 uudistetussa opetussuunnitelmassa on tavoitteena opettaa arjen taitoja lapsille läpi koko peruskoulutuksen. Näillä arjen taidoilla tarkoitetaan mm. itsestä huolehtimisen-, vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Tunnetaitojen osaaminen korostuu nyky-yhteiskunnassamme, jonka hektisyys vaatii ihmisiltä aikaisempaa nopeatempoista päätöksentekoa, jonka takia päätöksiä tehdään aikaisempaa enemmän tunteiden pohjalta. Lisäksi erilaisten digitaalisten sovellusten yleistyessä välitön sosiaalinen kanssakäyminen ihmisten välillä on vähentynyt ja ihmissuhdetaidot unohtuvat. Tunnetaidot ovat sitä, miten kohtaamme ja käsittelemme itsessämme ja ympärillämme tapahtuvia asioita.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli vahvistaa 5.-6.-luokkalaisten tyttöjen tunnetaitojen osaamista. Tavoitteena oli selvittää kyseisen kohderyhmän kokemuksia tunnetaitojen osaamisen merkityksestä heidän omien tunteidensa käsittelyssä sekä ihmissuhteissaan. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin Oriveden kaupungin nuorisopalvelujen järjestämän ”Frendit”-kerhon osallistujilta.</p> <p>”Frendit”-kerholaisille pidettiin kolmella kerhokerralla teematunti tunnetaidoista. Jokaisen kerhokerran päätteeksi osallistujilta kerättiin välitöntä palautetta tuntien sisällöstä. Neljännellä kerhokerralla toteutettiin pienryhmähaastattelu, jonka tavoitteena oli selvittää laajemmin kerholaisten kokemuksia ja näkemyksiä tunnetaitojen osaamisen merkityksestä.</p> <p>Sekä välittömän palautteen että haastattelun perusteella kerholaiset pitivät tunnetaitoasioita mielenkiintoisina. Haastattelulla kerätty aineisto tunnetaitojen hyödyllisyyden kokemuksista 5.-6.-luokkalaisten tyttöjen omien tunteiden käsittelyssä ja heidän ihmissuhteissaan on yhteneväinen tieteellisten tutkimustulosten kanssa.</p> | | |
| Avainsanat (asiasanat) tunnetaidot, tunnekasvatus, tunnetaitojen vahvistaminen, tunteiden säätely, tunneosaaminen | | |
| Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet) | | |

| | | |
|---|--|-------------------------------------|
| Author(s) Kymäläinen, Paula | Type of publication Master's thesis | Date May 2020 |
| | | Language of publication: Finnish |
| | Number of pages 31 | Permission for web publication: x |
| Title of publication "I've probably used when fighting with my sisters." 5th-6th grade girls' experiences of emotional skills | | |
| Degree programme Master's degree Programme in Health Promotion | | |
| Supervisor(s) Mantsinen, Christina, Tuomi, Sirpa | | |
| Assigned by City of Orivesi, Youth services | | |
| <p>Abstract</p> <p>One of the aims of the 2014 curricular reform was to teach children daily life skills through their whole primary school education. These skills include self care-, interaction and emotional skills. Knowing emotional skills is highlighted currently, when our society is more hectic and requires fast-paced decision-making skills, which leads to situations where decisions are made more often based on feelings. Moreover, as digital applications are becoming more common, basic interaction between people has decreased, and the human relation skills are forgotten. Emotional skills stands for all the ways in which people experience and deal with what is happening in themselves and around them.</p> <p>The purpose of the study was to enhance 5th and 6th grader girls' knowledge of emotional skills. The aim was to examine their experiences related the significance of emotional skill knowledge in handling their own feelings and in their social relationships. The study had a qualitative research approach. The research data was collected from the participants of a "Frendit"-club, which is organised by the Youth services of the City of Orivesi.</p> <p>The participants of the "Frendit"-club were given three themed lessons on emotional skills. After every lesson, immediate feedback was collected from the participants about the content of the lesson. In the fourth lesson, a small-group interview was carried out. The purpose of the interview was to investigate more extensively the participants' experiences with and views on the significance of having emotional skills.</p> <p>Based on the immediate feedback and the results of the interview, the participants thought that the matter of emotional skills are interesting. The results, collected by the interview, of the 5th and 6th grader girls' experiences related to the significance of emotional skill knowledge in handling their own feelings and in their social relationships were similar to the results of scientific studies.</p> | | |
| Keywords/tags (subjects) emotional skills, emotional education, reinforcing emotional skills, emotion regulation, emotional competence | | |
| Miscellaneous (Confidential information) | | |

Sisältö

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Johdanto | 3 |
| 2 | Tunnetaidot..... | 4 |
| 3 | Tunnetaitojen perusteet | 6 |
| 3.1 | Tunnekokemus | 8 |
| 3.2 | Tunteen tunnistaminen | 9 |
| 3.3 | Tunteen nimeäminen | 10 |
| 3.4 | Tunteen hallinta | 11 |
| 3.5 | Tunteen ilmaiseminen | 12 |
| 4 | Tunnetaidot ja hyvinvointi | 13 |
| 4.1 | Tunnetaitojen merkitys terveydelle | 14 |
| 4.2 | Tunnetaitojen merkitys ihmissuhteissa | 15 |
| 5 | Tutkimuksen toteutus..... | 17 |
| 5.1 | Frendit-kerho..... | 17 |
| 5.2 | Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite..... | 17 |
| 5.3 | Laadullinen tutkimus | 18 |
| 5.4 | Tutkimuksen toteutus | 19 |
| 6 | Tutkimustulokset..... | 20 |
| 6.1 | Tutkimuksen luotettavuus..... | 22 |
| 7 | Pohdinta..... | 24 |
| | Lähteet | 26 |
| | Liitteet..... | 29 |
| | Liite 1. Tiedote tutkimuksesta..... | 29 |
| | Liite 2. Huoltajan suostumus-lomake..... | 30 |

| | |
|---|----|
| Liite 3. Haastateltavan suostumus-lomake..... | 31 |
|---|----|

Kuviot

| | |
|--|----|
| Kuvio 1. Tunnetaitojen perusteet | 7 |
| Kuvio 2. Tunnesanasto | 10 |

1 Johdanto

”Ilman järkeä tunteemme riepottaisivat meitä sinne tänne, mutta ilman tunteita emme enää tietäisi, mikä on elämässä tärkeää” (Saarinen & Kokkonen 2003, 11).

Nyky-yhteiskuntamme on äärimmäisen nopeatempoinen ja arvaamaton.

Järkiperaiselle ajattelulle ei tunnu olevan enää aikaa, vaan päätöksiä täytyy pystyä tekemään nopeasti, jolloin päätökset tehdään tunteiden pohjalta. Yhteiskuntamme muutos näkyy hyvin myös koulu- ja työelämässä, jossa menestymiseen ei riitä enää vain ahkeruus tai älykyys, vaan sosiaaliset- ja tunnetaidot ovat tulleet entistä tärkeämmiksi. (Lahikainen, Punamäki & Tamminen 2008, 305-306.)

Vuonna 2014 uudistetussa peruskoulujen opetussuunnitelmassa on aikaisempaa enemmän korostettu opetettavan lapsille erilaisia arjen taitoja. Näillä arjen taidoilla tarkoitetaan itsestä huolehtimista, vuorovaikutus-, ilmaisu-, tunne- ja työelämätaitoja. (Opetushallitus 2014, 18-25.) Tunnetaidot ovat sitä, miten kohtaamme itsessämme ja ympärillämme tapahtuvia asioita. Tutkimusten mukaan tunnetaitojen osaaminen lisää hyvinvointia merkittävästi kaikilla elämän eri osa-alueilla. Tunnetaitojen opettelu lisää itsetietoisuutta ja itseohjautuvuutta, kehittää empatiakykyä ja kykyä käsitellä tunteita kokonaisvaltaisesti, sekä lisää sosiaalisia taitoja (Unwin ym. 2018, 3). Tunnetaidot lisäävät myös ulospäinsuuntautuneisuutta vaikuttaen positiivisesti vuorovaikutussuhteisiin. Tunnetaidot lisäävät omien tunteiden käsittelytaitoja, jolloin yksilö osaa toimia harkitsevaisemmin erilaisissa tilanteissa ja tunnetaitojen hallinta vaikuttaa positiivisesti fyysiseen hyvinvointiin, kun esimerkiksi stressaavissa tai pelottavissa tilanteissa yksilö kykenee rauhoittelemaan sisällään myllertäviä tunteita. Tunnetaitojen osaaminen lisää menestystä niin ihmissuhteissa, opinnoissa, kuin työelämässäkin. (Schutte, Malouff & Thorsteinsson 2012, 57-61.)

Tässä opinnäytetyössä keskitytään 5.-6.-luokkalaisten tyttöjen kokemuksiin tunnetaitojen merkityksestä. Tarkoituksena on vahvistaa tyttöjen tietoisuutta tunnetaidoista ja tavoitteena on selvittää heidän kokemuksiaan tunnetaitojen merkityksestä omissa vuorovaikutussuhteissaan ja omien tunteidensa käsittelyssä.

Nykyisen opetussuunnitelman mukaan kouluissa 5.-6.-luokkalaisten kanssa harjoitellaan erityisesti omien tunteiden tunnistamista ja niiden ilmaisua, toisten tunteiden tulkitsemista ja huomioonottamista, sekä harjoitellaan erilaisia ilmaisutaitoja, toisten kuuntelemista, sekä antamaan ja vastaanottamaan palautetta rakentavasti. (Opetushallitus 2014, 18-25, 154-156.) Myös Oriveden kaupungin hyvinvointisuunnitelmaan vuosille 2018-2020 on kirjattu tavoitteeksi lasten ja nuorten sosiaalisten- ja tunnetaitojen parantaminen mm. kiusaamisen ehkäisemiseksi (Oriveden kaupungin hyvinvointisuunnitelma vuosille 2018-2020, 11, 14-15). Oriveden kaupungin kuntakohtaiseen opetussuunnitelmaan vuosiluokille 5 ja 6 on tavoitteiksi asetettu tunteiden havainnoinnin ja tiedostamisen, sekä ilmaisun ja säätelyn oppiminen ja vahvistaminen (Oppiaineiden tavoitteet ja sisällöt vuosiluokilla 3-6 n.d.). Lisäksi yhdeksi lasten ja nuorten sosiaalisten- ja tunnetaitojen kehittämisen keinoksi on Oriveden kaupungin nuorisopalvelut aloittanut syksyllä 2018 vapaa-ajan kerhotoiminnan 5.-6.-luokkalaisille koululaisille. Kerhojen perustaminen juuri tälle ikäryhmälle koettiin erityisen tärkeäksi nivelvaihteen keinoksi 5.-6.-luokkalaisten siirtyessä murrosiän myötä lapsuudesta teini-ikäisyyteen ja alakoulusta yläasteelle.

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä ovat 5.-6.-luokkalaiset ”Frendit”-kerhon tytöt. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käydään tutkimustietoon perustuen läpi mitä tunteet ovat sekä avataan tunnetaidot-käsitettä ja tunnetaitojen merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää 5.-6.-luokkalaisten tyttöjen kokemuksia tunnetaidoista. Heidän kokemustensa perusteella voidaan pohdita, kannattaisiko Oriveden kaupungin jatkossa mahdollistaa tunnetaitojen ohjaamista vapaa-ajan toiminnoissa enemmänkin.

2 Tunnetaidot

Ihminen kerää jo vauvasta asti tietoa ympäristönsä syy-seuraussuhteista ja kehittyessään oppii näin ennakoimaan asioita ja tapahtumia. Kerättyyn tietoon

kytkeytyy aina mukaan tunteita, joko yksilön omia tunnekokemuksia tai esimerkiksi lapsen vanhemmistaan tulkitsemia tunteita. (Saarinen & Kokkonen 2003, 12.)

Lasten on vielä vaikea itsekseen tunnistaa, ilmaista tai säädellä tunteitaan. Lasten tunnetaitojen kehittymättömyys näkyy ristiriitatilanteissa, leikeissä ja ikätovereiden kanssa toimeen tulemisessa. Lapsen voi olla vaikea ilmaista itseään tai ymmärtää tilanteita toisten näkökulmasta. Lapsi saattaa ilmaista tunteitaan ylitsevuotavasti tai korostetun peiteltysti. Kykenemättömyys tunteiden hallitsemiseen ja rakentavasti toimimiseen kuuluu normaaliin lapsen kehittymiseen. Tunnetaitoja lapsi opettelee askel kerrallaan harjoittelemalla ja tähän lapset tarvitsevat aikuisten mallia, ohjausta, tukea ja kärsivällisyyttä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 36.)

Pohja tunnetaidoille syntyy jo varhaislapsuudessa erilaisten kokemusten ja niiden synnyttämien tunteiden myötä. Se, miten olemme lapsena saaneet tunteitamme näyttää ja kuinka niihin ovat muut reagoineet, toimii pohjana sille, kuinka jatkossa tunteitamme käsittelemme. Tunteiden käsittelyä, eli tunnetaitoja voi kuitenkin opetella ja oppia missä iässä tahansa. (Köngäs 2019, 38.)

On tärkeää oppia käsittelemään tunteita, sillä se kehittää itsetuntoa, siten voi parantaa ihmissuhdetaitojaan ja fyysistä ja psyykkistä terveyttään (Myllyviita 2016, 9). Tutkimusten mukaan lapsuuden tunne-elämä, sekä sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointi vaikuttavat ratkaisevasti lasten ja nuorten terveyteen, kouluttaumiseen ja sosiaaliin mahdollisuuksiin tulevaisuudessa. Lapset, jotka kokevat ongelmia tunne-elämässään tai sosiaalisissa taidoissaan, todennäköisemmin myöhemmin elämässään ajautuvat väärinkäyttämään päihteitä, kokevat teiniraskauksia, jäävät kouluttautumattomiksi, työttömiksi ja saattavat ajautua jopa väkivaltaisuuksiin tai rikollisuuden pariin. (Unwin, Kroese & Blumson 2018, 2.)

Wearin ja Nindin (2011, 57-58) mukaan tunnetaitojen opettamisella on laajalti positiivisia vaikutuksia; se kasvattaa itsetuntoa ja tervettä minäkuva, lisää stressinsietokykyä, vähentää ahdistusta, masennusta, käytöshäiriöitä, kiusaamista ja niin edelleen. Tunnetaitoja olisi tärkeää opetella jo pelkästään tunteiden monimuotoisuuden takia; laajan tunnekirjon vuoksi saattaa joskus olla vaikeaa ymmärtää tai hallita omia tunteitaan (Nummenmaa 2010, 35; Kanninen & Sigfrids 2012, 76). Kun ymmärtää mistä omat tunteet johtuvat ja opettelee käsittelemään

niitä, auttaa se tulemaan paremmin toimeen sekä omien tunteiden kanssa, että hyväksymään helpommin toistenkin erilaiset tunteet (Goleman 2011, 12).

2.1 Mitä tunnetaidot tarkoittavat

Kun meillä on niin sanotusti *paha olla*, osaammeko tarkemmin eritellä mitä ne tunteet ovat, joista paha olomme koostuu? Pystymmekö vihastuessamme sanomaan, mitä vihan tunteen taakse kätkeytyy; alemmuuden tunnetta? masennusta? pettymystä? väärinkohdelluksi tulemisen tunteita? (Saarinen & Kokkonen 2003, 28.)

Jos tunteitaan ei osaa tunnistaa tai käsitellä, saattaa ihminen tunnemyllerryksen kourissa tehdä hätiköityjä päätöksiä, joita ehkä myöhemmin katu; hankitaan liian kalliita tavaroita, irtisanoudutaan työstä, mennään naimisiin tai erotaan hetkellisen tunnereaktion vallassa. Kun maltetaan hetkeksi pysähtyä pohtimaan mitä päällimmäisten tunteiden alle on kätkeytynyt, myönteisten ratkaisujen löytämisen todennäköisyys kasvaa. (Saarinen & Kokkonen 2003, 29.)

Tunnereaktio on aina myös fyysinen kokemus. Vahvat tunnereaktiot nostavat verenpainetta ja sydämen sykettä (Huttunen 2017). Jännittäessä kädet hikoavat, innostus saattaa näkyä jalan vispaamisena, vihaisena kädet puristuvat nyrkkiin. Tunteiden tunnistamisessa ja tietoisemmassa käyttämisessä on yhtä tärkeää huomioida myös tunteiden aiheuttamat fyysiset reaktiot. (Saarinen & Kokkonen 2003, 43.)

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, ymmärtää, ilmaista ja käsitellä tunteita (Unwin ym. 2018, 3). Tunne syntyy aina faktoista, mutta on itsestämme kiinni mihin tunteen kanssa päädymme (Köngäs 2019, 31).

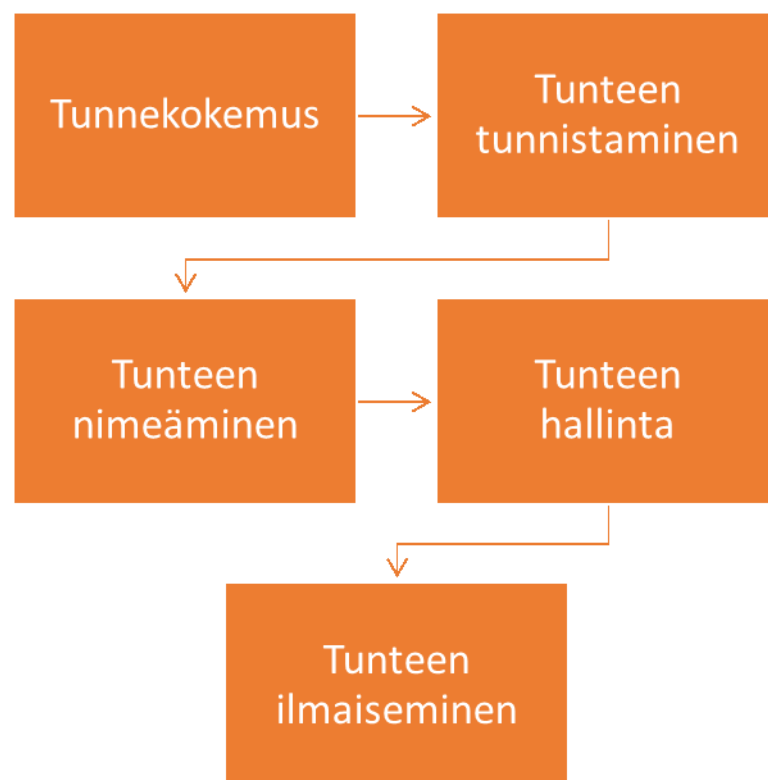
3 Tunnetaitojen perusteet

Voisi kuvitella, että omien tunteiden tunnistaminen olisi helppoa. Tutkimusten mukaan jopa alle kaksivuotiaat lapset pystyvät erottelemaan tunteita toisistaan ja

nimeämään niitä. Silti, arkielämän tilanteissa jopa aikuisille on vaikeaa tunnistaa, saati hallita ja hillitä omia tunteitaan. (Saarinen & Kokkonen 2003, 27-28.) Vaikka tunteet ovatkin spontaanisti syntyviä, tunnetaitoja opettelemalla pystymme kyllä halutessamme hallitsemaan niitä eri tavoin (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1998, 170-171).

Jotta tunteitaan voisi hallita, pitää ne ensin osata tunnistaa (Goleman 1997, 71).

Erilaisten tunnetilojen tunnistaminen ja nimeäminen ovat tunnetaitojen perusta. Kun tunnetaitojen pohja on rakennettu, voidaan edetä kohti haastavampia taitoja, kuten tunteiden hallintaa tai niiden suotuisaa ilmaisutapaa (ks. kuvio 1). Tunnetaitoja opettelemalla ihminen oppii hyväksymään omat tunteensa ja käsittelemään tunteitaan niin, etteivät tunteet ota ylivaltaa ihmisestä. (Lonka 2015, 133.)



Kuvio 1. Tunnetaitojen perusteet.

3.1 Tunnekokemus

Ihminen on jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Asiat, joita ympäristössä tapahtuu ja joista aivot tekevät tulkintoja, synnyttävät ihmisissä reaktioita, joita kutsutaan tunteiksi. (Myllyviita 2016, 19.)

Tunnereaktioiden tarkoitus on suojella hyvinvointiamme ja pitää meidät elossa. Koska esimerkiksi emme näe pimeässä kovinkaan hyvin, emmekä siksi tiedä mitä pimeässä on meitä vastassa, koemme pelontunteita, jotka saavat meidät toimimaan varovaisesti ja ehkä jopa pakenemaan, jos pimeys tuntuu uhkaavalta. Kehomme viestii tarpeistaan erilaisten tunnereaktioiden kautta, esimerkiksi ravinnon tarpeesta nälän tunteella, tai levon tarpeesta väsymyksen ja voimattomuuden tunteilla. Tunteita ei siis synny ilman syytä. Jos yhteys tunteisiimme on heikko, emme aina osaa toimia itseämme kohtaan parhaalla mahdollisella tavalla. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 12 .) Tunteilla on suuri merkitys myös siinä, kuinka yksilö asettaa tekemisiään tärkeysjärjestykseen. Positiivisia tunteita herättävien ihmisten tai asioiden parissa vietämme mielellämme aikaa, kun taas oloamme ärsyttävien tai harmittavien asioiden suhteen emme halua nähdä vaivaa. (Saarinen & Kokkonen 2003, 14.)

Tunnereaktio syntyy, kun ihminen aistii jotakin ympäristöstään; haistaa, maistaa, kuulee, näkee tai tuntee. Tunnereaktion herättävä ärsyke voi tulla myös aivokuoren kautta ajatuksena. Aivojen manteliumake rekisteröi havainnon ja vertaa sitä aikaisemmin muistiin talletettuihin tunnekokemuksiin. Kokemamme tunnereaktiot ja niistä juontuva käyttäytymisemme ovat nykyisten havaintojen ja aikaisempien tunnekokemusten summa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 14; Nummenmaa 2016, 726.) Yksittäinen tunne kestää vain rajallisen ajan, muutamista sekunneista tunteihin. Myös tunteen voimakkuus vaihtelee, lähes huomaamattomasta tunteesta paniikinomaiseen reaktioon. (Nummenmaa 2016, 725.)

Tunteet eivät ole toisistaan irrallisia kokemuksia, vaan saatamme tuntea samaan aikaan monia erilaisia tunteita samaa asiaa kohtaan ja kaikki tunteet saattavat olla vieläpä yhtä voimakkaitakin. Saatamme esimerkiksi sekä rakastaa, että vihata työtämme tai sekä pelätä, mutta kuitenkin nauttia vuoristoratakäynnistä. (Saarinen & Kokkonen 2003, 32.)

Vaikka alun perin erilaiset tunteet ovat toimineet pääasiassa ihmiskunnan jatkuvuuden varmistajana, nykyään tunteilla on enemmän muita tarkoituksia, kuin vain auttaa ihmistä selviytymään. Tunteilla on keskeinen rooli tavallisessa arjessa, jossa niiden tarkoitus on tehdä elämästä mielekästä ja merkittävää. (Kokkonen 2010, 11.)

3.2 Tunteen tunnistaminen

Tietoisella tunteiden tunnistamisella pyritään löytämään, mitä on jonkin kokemamme tunteen taustalla. Kun käymme tietoisesti läpi tunnereaktiotamme, opimme ymmärtämään mistä tunteemme muodostuu. Huomaamme, että joskus kokemamme yksi vahva tunne saattaa ollakin kokoelma monia erilaisia tunteita. Tämän ymmärtäminen auttaa meitä käsittelemään ja hyväksymään kokemamme tunteet ja sitä kautta pystymme paremmin ilmaisemaan tunteitamme. (Köngäs 2019, 39.)

Tunteiden tunnistaminen edellyttää omien kehollisten tunnereaktioiden tunnistamista, eli tietoisuutta itsestä. Kehossamme tapahtuu monenlaisia fyysisiä reaktioita (ks. luku 4.1) ennen kuin ajatus tunnekokemuksesta herää aivoissa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 36.) Tietoisella tunteiden tunnistamisella heräämme huomaamaan tunteen jo fyysisten tuntemusten perusteella, ennen kuin itse tunne herättää huomionamme. Näin pystymme paremmin vaikuttamaan siihen, kuinka tunnekokemukseen reagoimme ja miten sitä ilmaisemme, ennen kuin tunne ehtii kasvaa niin suureksi, että se alkaa ohjailemaan toimintaamme. (Lonka 2015, 133.)

Tunteiden tunnistamista voi harjoitella tietoisesti käymällä läpi tunnereaktioita herättäneitä tilanteita. Jollekin hyvä keino tunnereaktioiden läpikäymiseen on lähteä yksin ajatustensa kanssa lenkille, toiselle sopii pohtia tunteitaan läpi samalla kun askartelee tai kokoaa vaikkapa palapeliä. Tärkeintä on löytää itselle sopiva tapa tutustua ja osoittaa kiinnostusta omaan tunne-elämäänsä. (Saarinen & Kokkonen 2003, 32.)

3.3 Tunteen nimeäminen

Tutkimusten mukaan jo tunteen nimeäminen rauhoittaa mieltä ja hillitsee tunteita kiihtymästä. Tunteiden nimeäminen edellyttää tunnesanojen ymmärtämistä. Tunteita on lukemattomasti ja monella tunteella on lisäksi omat vivahteensa. Tunteiden nimeämisen osaaminen helpottaa tunteiden ilmaisemista sekä itselle, että muille. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 36; Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 36-38, 86).

Tunteiden nimeäminen auttaa erottelemaan tunteita toisistaan. Samalla kun antaa tunteelle nimen, saa tunne myös merkityksen. Esimerkiksi viha, pelko ja jännitys saattavat tuntua kehollisina reaktioina samanlaisilta; syke ja verenpaine nousevat, hengitysrytmi kiihtyy. Vaikka edellä mainitut tunteet synnyttävät kehossa samankaltaisia reaktioita, ovat ne merkityksiltään täysin erilaisia ja niiden ilmaisemiseen tarvitaan keskenään erilaisia tapoja. Pelkästään koetun tunteen nimeäminen antaa siis jo osviittaa siitä, miten käsitellä tunnetta. (Suomen Mielenterveysseura ry, n.d.)

Aina emme osaa nimetä tunnettamme, se vain tuntuu epämääräisenä olona kehosamme. Tällaisen epämääräisen olotilan sanoiksi pukeminen kuitenkin auttaa hyväksymään koetun olotilan paremmin ja vie eteenpäin olotilan hallitsemisen kanssa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 36-41.)

Lapset oppivat tunnesanastoa ja sanojen käyttöä ensisijaisesti aikuisilta. Tunnesanastoa voi kasvattaa opettelemalla uusia sanoja (ks. kuvio 2). Käyttämällä erilaisia tunnesanoja tietoisesti arjen tilanteissa sanat tulevat tutummiksi ja tunteiden ja niiden eri vivahteiden nimeäminen helpottuu. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 38.)

| PELKO | VIHA | INHO | SURU | ILO | HÄMMENNYS |
|--|--|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> •säikähtänyt •huolestunut •varovainen •nöyrä •epävarma •ahdistunut •kauhistunut •uhattu | <ul style="list-style-type: none"> •hyökkäävä •ärtynyt •katkera •loukkaantunut •mustasukkainen •turhautunut •kriittinen | <ul style="list-style-type: none"> •yrmeä •tuomitseva •paheksuva •iljettävä •vastahakoinen •välttelevä | <ul style="list-style-type: none"> •riittämätön •pettynyt •voimaton •haavoittuva •yksinäinen •kaipaava •haikea | <ul style="list-style-type: none"> •rakastava •myötätuntoinen •hyväntahtoinen •leikkisä •rauhallinen •luottavainen •uppoutunut •päättäväinen •energinen | <ul style="list-style-type: none"> •haltioitunut •tohkeissaan •utelias •pohdiskeleva •puntaroiva •hämälläään •tyrmistynyt |

Kuvio 2. Tunnesanasto. Yläriville on nimetty niin kutsutut perustunteet. Alempiin

laatikoihin on kirjattu perustunteisiin punoutuvia tunnekokemuksia. (Myllyviita 2016, 75, muokattu.)

3.4 Tunteen hallinta

Tunteiden hallitseminen on tärkeä osa tunnetaitoja. Tietoisesti kyseenalaistamalla omia reagoititapojamme opimme hallitsemaan tunteitamme paremmin (Köngäs 2019, 49). Tunteiden hallinnan avulla pystymme säätelemään kuinka kauan tai voimakkaasti jotakin tunnetta tunnemme. Tunteiden hallintaa harjoittelemalla oppii rauhoitteluun ja sietämään epämurkavia tunnekokemuksia, mutta myös vahvistamaan myönteisiä tunteita. (Mayer, Caruso & Salovey 2016, 6-7.)

Joskus tunnereaktiot saattavat olla liioiteltuja. Maistettuaan kerran pilaantunutta tai pahanmakuista ruokaa, saattaa ihminen vältellä samaa ruokaa tietoisesti tai tiedostamattaan jopa koko loppuelämänsä. Tai jos ihminen on lapsena pelästynyt yhtä koiraa, saattaa hän vielä aikuisenakin tuntea pelkoa kaikkia koiria kohtaan. (Saarinen & Kokkonen 2003, 13-14). Vaikeudet tunteiden hallinnassa liittyvät usein niiden ylitä alisäätelemiseen. Ylisääteilyllä ihminen pyrkii tukahduttamaan tunteensa kokonaan, alisääteilyllä taas tunteet saavat liian suuren vallan ja ihminen on liikaa niiden viettäessä. (Saarinen & Kokkonen 2003, 53-55.)

Erilaisia tunteiden hallintakeinoja on niin monia, kuin on tunteiden tuntijotakin. Erilaisia hallintakeinoja kokeilemalla löytää itselleen sopivimmat konstit tunteiden hallitsemiseksi. Yhdelle sopii erilaiset hengitysharjoitukset rauhoitteluun pahinta tunnekuohua, toiselle tuntoaistin käyttö keskittämällä huomio tunteesta mukavaan kosketusaistimukseen, kolmannelle sopii erilaiset mielikuvaharjoitukset. Jokainen tietää itse parhaiten, mitä ja minkä ajan tarvitsee tunteen haltuun ottamiseen. Jotkut tarvitsevat toisen ihmisen läheisyyttä tunteen läpikäymiseen, toiset haluavat jäsentää tunteen omassa rauhassaan. Tunteiden hallinnan avulla voi oppia sietämään ja hillitsemään epämurkavia tunteita, sekä voimistamaan positiivisia tunnekokemuksia. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 16, 42-43.)

Tunteiden hallinta voidaan jakaa kahteen strategiaan; tunnereaktiota ennakoivaan ja tunnereaktioon kohdennettuun menetelmään. Ennakoivalla strategialla pyritään es-

tämään tunteen puhkeaminen ennen kuin se syntyy. Ennakoivassa menetelmässä lähtökohtana on kehollisten tuntemuksien tunnistaminen (ks. luku 4.1). Jo siinä hetkessä, kun henkilö huomaa esimerkiksi sydämen sykkeensä kiihtyvän tai käsiensä hikoilevan, tai jos hän tietää jossakin tietyssä tilanteessa aina esimerkiksi jännittävänä, hän osaa ennakoida millainen tunne on syntymässä. Näin on mahdollista nimetä syntyvä tunne ja rauhoitella omaa kehoaan ja mieltään jo ennakkoon itselle sopivien tunteiden hallintakeinojen avulla. Tunnereaktioon kohdennetulla menetelmällä taas yritetään hallita jo syntynyttä tunnetta niin, ettei tunne ota hallintaansa ihmistä. Voimakkaan tunteen kohdalla ei ehkä pysty hallitsemaan tunnetta täysin, mutta todennäköisesti voi ainakin vähentää tunteen hallitsematonta ilmaisua. (Myllyviita 2016, 25-26.)

3.5 Tunteen ilmaiseminen

Aivan kuten erilaisten tunteiden nimeämisen, myös tavat tunteiden ilmaisuun lapset oppivat esimerkin kautta aikuisilta. Kotioloissa lasten tunnepurkaukset saatetaan keskeyttää käskemällä lapsi omaan huoneeseensa siihen asti, kun on rauhoittunut, tai mitätöidään lapsen tunne sanomalla: ”Älä itke, se on vain pieni pipi”. Vaikka aikuisen tarkoituksena on lohduttaa, tokaisuun liittyy kielto olla ilmaisematta tunnetta. (Saarinen & Kokkonen 2003, 33.) Tunnekuohussa olemme usein tuomitsevia ja arvostelevia sekä itseämme, että muita kohtaan. Tällöin olisi hyvä pysähtyä hetkeksi hengähtämään ja antaa tunteen kiertää ajatuksissa ja kehossa ennen kuin päästää tunteen ulos sanoin, ilmein tai teoin. On eri asia sanoa asioita vihaisena tai tuohtuneena, kuin rauhoittuneena, saatika jos tunteen päästäisi heti valloilleen vaikkapa tavaroita heittelemällä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 44.)

Tutussa ja turvallisessa seurassa voi ilmaista tunteitaan vapaammin, kuin tuntemattomien ihmisten seurassa. Tunteiden hallittua ilmaisemista voi harjoitella opettelemalla sietämään erilaisia tunteita. Kun tunne syntyy ja voimistuu, harjoittelee sen sietämistä pysähtymällä sanoittamaan ja tunnustelemaan tunnetta, mutta ei reagoi siihen muuten. Jos vaikkapa keksin nähdessään tekisi mieli ottaa ja syödä se, pysähtyykin ennen käden liikettä tutkailemaan millaisia tunteita keksi

mielessä ja kehossa herättää. Tai jos kaverin kanssa on ollut riitaa puhelimesta ja puhelun päätteeksi tekisi mieli paiskata puhelin seinään, pysähtyykin tutkailemaan mitä kaikkia tunteita kehossa oikein myllertää. Jo hetkenkin pysähdyksellä voi huomata mitä kaikkia tarpeita tunne itsessä herättää ja pystyy hallitummin ilmaisemaan näitä tarpeitaan. Esimerkiksi mieliteko keksin syömisestä voikin olla nälän tunnetta, jolloin elimistö tarvitsee muutakin ravintoa kuin yhden keksin. Tai halu heittää puhelin seinään riidan päätteeksi saattaakin kätkeä sisälleen kaipauksen tunnetta ja tarvetta saada läheisyyttä. Ainakin pysähtyessä ymmärtää, ettei puhelimen seinään paiskaaminen auta riidan selvittelyssä. Tunteeseen pysähtyminen ja tunteiden sietämisen harjoittelu on vaikeaa, mutta ne auttavat kehoa ja mieltä olemaan toimimatta pelkästään tunneimpulssien mukaisesti ja auttavat tunnistamaan ihmisen todelliset tarpeet, sekä helpottavat harkinnan käyttämistä tunteiden ilmaisussa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 56-80.)

4 Tunnetaidot ja hyvinvointi

Tunnetaitoja opettelemalla on tutkimusten mukaan monia positiivisia vaikutuksia terveydelle ja hyvinvoinnille. Kokonaisvaltainen onnellisuus ja tyytyväisyys elämään lisääntyvät, kun osaa käsitellä tunteitaan, eikä tarvitse piilotella tai jäädä jumiin negatiivistenkaan tunteiden kanssa. (Schutte, Malouff & Thorsteinsson 2012, 61.)

5.-6.-luokkalaisten lasten kohdalla siirtymävaihe lapsuudesta teini-ikään luo merkittävästi paineita omien tunteiden käsittelyyn. Alkava murrosikä fyysisine muutoksineen, oman identiteetin kehittyminen ja irtautuminen vanhemmista synnyttävät monia uudenlaisia tunteita. (Mäkinen, Marttunen, Komulainen, Terevnikov, Puukko-Viertomies, Aalberg & Lindberg 2015, 1-2.) Lapset myös kohtaavat erilaisia stressitekijöitä niin koulumaailmassa, kuin vapaa-ajallaankin. Koulun ja kodin säännöt, aikuisten vaatimukset ja kaverisuhteet vaativat lapsilta monia erilaisia taitoja ja rooleja. (Köngäs 2019, 10.) Hyvät tunnetaidot ovat

keskeisessä asemassa lasten kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. Ne edistävät lasten mielenterveyttä, ihmissuhdetaitoja ja tukevat uusien tietojen ja taitojen oppimista. (Lindblom, Kampman, Ojala & Solantaus 2015, 222.) Tunnetaitoja opettelemalla lapsi saa kokemuksia ja varmuutta siitä, että pystyy itse vaikuttamaan oloonsa, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Tämä lisää lapsen itseluottamusta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 35.)

4.1 Tunnetaitojen merkitys terveydelle

Martinin ja Kuntun (2012) mukaan, jopa 60-80% ihmisistä oireilee fyysisesti viikoittain ilman lääketieteellisesti selittävää syytä. Toisin sanoen, kehomme yrittää fyysisin oirein kertoa sisällämme olevista tunteista, jotta ymmärtäisimme ottaa ne käsiteltäviksi. Oireina voi olla esimerkiksi erilaisia lihassärkyjä, huimausta, ihottumaa, rintatuntemuksia ja erilaisia vatsaoireita. (Martin & Kunttu 2012, 7.)

Kehomme ainoa keino viestittää tietoisuudellemme on synnyttää fyysisiä reaktioita. Jo ennen kuin tunne on noussut tietoisuutemme tunnistettavaksi, on kehossamme tapahtunut fyysisistä reagoitua tunnekokemuksen herättämänä. Hermostomme virittyy joko rauhoittavaan ja levolliseen toimintaan, jolloin hengitysrytmi, sydämen syke ja verenpaine laskevat, tai jähmettävään tai aktivoivaan toimintaan, jolloin hengittäminen, syke ja verenpaine kiihtyvät. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 16, 29.)

Moni epämiellyttävä tunne on vaikea sietää ja siksi saatamme mieluummin vältellä niitä, kuin kohdata ne sellaisinaan. Tunteiden välttely ja niiden tukahduttaminen kuitenkin kuormittaa hermostoa jopa siinä määrin, että se saattaa aiheuttaa pysyviä sydän- ja verisuonisairauksia. Varastoimme sisällemme surua, pelkoa, häpeää, epätoivoa ja raivoa. Jos liukastumme ulkona, nousemme äkkiä pystyyn ja poistumme paikalta, ettei kukaan vain näe vahinkoamme ja missään nimessä emme itke, vaikka kuinka sattuisi, ettemme joutuisi naurunalaisiksi ja kokisi häpeäntunteita. Pyrkimys tukahduttaa tai kyvyttömyys käsitellä tunnekokemuksia aiheuttaa stressiä ja kehollisia oireita. Etenkin lapset oireilevat fyysisesti, kun kohtaavat suuria tunteita herättäviä tilanteita; jännitys saattaa aiheuttaa vatsakipuja tai päänsärkyä; oksettaa, kun pitäisi kohdata jotakin pelottavaa. (Köngäs 2019, 69-71; Jääskinen & Pelliccioni

2017a, 12, 22.) Tunnetaitojen hallitseminen vähentää elimellistä oirehdintaa. Kun osaa purkaa vaikkapa jännityksen tunnetaitojen avulla, ei elimistön tarvitse reagoida jännittäviin tilanteisiin pää- tai vatsakivun kautta. (Schutte, Malouff & Thorsteinsson 2012, 61.)

Joskus pyrkimys tunteiden tukahduttamiseen tai kyvyttömyys niiden käsittelyyn aiheuttaa terveydelle haitallista toimintaa; nautitaan ylenmäärin herkkuja tai käytetään päihteitä, jotta saadaan epämiellyttävät tunnekokemukset tukahdutettua hetkellisillä mielihyvän tunteilla. Tunnereaktiot ovat vahvasti mukana kun teemme päätöksiä, joten jos emme kykene kuuntelemaan kaikkia tunteitamme, emme aina kykene tekemään hyvinvointimme kannalta järkeviä valintoja. Pidempään jatkuessa tällaiset tunteiden tukahduttamisen keinot johtavat esimerkiksi liikaherkkuttelun aiheuttaman ylipainon tai päihteiden käytön aiheuttamien fyysisten ja psyykkisten terveysongelmien syntymiseen. Tunnetaitoja opettelemalla oppii hyväksymään ja käsittelemään tunteensa sellaisina, kuin ne ovat, eikä tarvitse piilottaa tunteitaan terveydelle haitalliseen sijaistoimintaan. Tunteita ei tulisi koskaan vähätellä tai tukahduttaa. (Köngäs 2019, 78-80; Saarinen & Kokkonen 2003, 115, 132.)

Tunnetaitojen osaaminen vahvistaa mielenterveyttä ja lisää myös mielihyvähormoni oksitosiinin tuotantoa. Oksitosiini auttaa sietämään stressaavia tilanteita paremmin. Hyvä stressinsietokyky auttaa menestymään koulussa, opiskeluissa ja työelämässä. Oksitosiini lisää myös kiintymyksen ja läheisyyden tunteita ihmissuhteissa. (Schutte ym 2012, 61; Myllyviita 2012, 36).

4.2 Tunnetaitojen merkitys ihmissuhteissa

Tutkimusten mukaan tunnetaitojen osaamisella on suuri positiivinen merkitys fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi myös ihmissuhteissa. Schutten, Malouffin ja Thorsteinssonin (2012) mukaan tunnetaitojen osaaminen lisää ulospäinsuuntautumista, yhteistyökykyä ja emotionaalista tasapainoa. Ulospäinsuuntautuneisuus ja yhteistyökykyisyys auttavat tulemaan toimeen paremmin muiden kanssa vähentäen ristiriitatilanteita; emotionaalinen tasapaino taas vähentää aggressiivisuutta, mikä edesauttaa olemaan helpommin lähestyttävämpi ja yhteistyökykyisempi. Tunnetaito-

jen osaaminen lisää tyytyväisyyttä kaikissa ihmissuhteissa; niin ystävien, kuin perheen välisissä suhteissa, parisuhteessa, kuin kollegojen välisissä ja esimies-työntekijä suhteissa. (Schutte ym., 2012, 58-61.)

Ihminen on laumaeläin ja kaipaa ympärilleen sosiaalisia kontakteja. Tunteet ovat osa toimivaa sosiaalista kanssakäymistä. Jos emme pysty tai osaa tunnistaa toisen ihmisen kokemia tunteita tai ilmaista omia tunteitamme, jäisi vuorovaikutustilanteiden välittömyys ja aitous kokematta ja se vaikeuttaisi keskustelua ja toimimista muiden ihmisten kanssa. (Köngäs 2019, 42, 69.)

Aivojemme suojausmekanismit pyrkivät kuitenkin joskus omaksi parhaaksemme piilottamaan ominaisuuksia, joista voisi olla haittaa positiiviselle minäkuvallemme, tai jotka voisivat johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen. Esimerkiksi syyllisyys, häpeä ja turhautuminen ovat tunteita, joita tuntiessa saattaa syntyä tarve paeta tilanteesta ja joiden olemassa oloa emme mielellämme halua myöntää saati näyttää muille. Tai suuttuneina, itseämme suojellaksemme, hyökkäämme muita päin vihalla ennemmin kuin kerromme mikä suututtaa, jotteimme vaikuttaisi haavoittuvilta. Kokiessamme jännitystä, pelkoa tai epävarmuutta saatamme purkaa oloamme aggressiivisin voimain tai emme saa sanottua sanaakaan. Jos emme osaa käsitellä omia tunteitamme, alkavat tunteet ohjata toimintaamme. Jos emme osaa hallita tunnekuohujamme tai tukahduttamme ja piilotamme kokonaan tunteemme muilta, vuorovaikutustilanteet hankaloituvat. Omista tunteista kertominen saattaa tuntua vaikealta ja pelottavalta, jos sellaiseen ei ole tottunut, mutta se on kuitenkin ainoa keino jotta muut voisivat ymmärtää meitä. (Köngäs 2019, 9, 42, 69; Myllyviita 2016, 26.)

Usein tunteensa tukahduttavat ihmiset kokevat yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta sosiaalisissa tilanteissa. Ihminen ei pysty ennakoimaan toisen käyttäytymistä, jos vuorovaikutustilanteessa toinen osapuoli ei ilmaise tunteitaan millään tavalla. Ilman tunteiden ilmaisua on vaikea ymmärtää toisen ihmisen mielentilaa, jolloin avoin, rehellinen vuorovaikutus hankaloituu. Hyvinvointimme perustuu sosiaaliseen kanssakäymiseen ja tunnereaktiomme ovat viestintäväline kanssaeläjillemme. Ilman tietoa toisen ajatuksista emme pystyisi aidosti keskustelemaan tai tekemään päätöksiä. (Myllyviita 2016, 26; Köngäs 2019, 9, 42, 69, 78-80.)

Pohja vuorovaikutustaidoille syntyy jo lapsuudessa tunnetaitojen opetteluun kautta. Kun lapsi saa aidosti tuoda tunteitaan esiin ja häntä ohjataan tunteiden hallittuun säätelyyn ja ilmaisemiseen, osaa lapsi aikuisenakin näyttää tunteitaan ihmissuhteissaan. Mitä paremmat tunnetaidot lapsella on, sitä itsevarmempi hän on ja sen paremmin hän pärjää myös koulussa ja ystävyssuhteissaan. Hyvät tunnetaidot auttavat toimimaan sujuvasti jokapäiväisessä elämässä. (Unwin ym. 2018, 1; Köngäs 2019, 78-80, 84-85.)

5 Tutkimuksen toteutus

5.1 Frendit-kerho

Yhdeksi lasten ja nuorten sosiaalisten- ja tunnetaitojen kehittämisen keinoksi on Oriveden kaupungin nuorisopalvelut aloittanut syksyllä 2018 kerhotoiminnan 5.-6.-luokkalaisille koululaisille. Kerhojen perustaminen juuri tälle ikäryhmälle koettiin erityisen tärkeäksi siirtymävaihteyden keinoksi 5.-6.-luokkalaisten siirtyessä alakoulusta yläasteelle ja murrosiän myötä kehittyessään lapsista teini-ikäisiksi. Kerhot on suunnattu erikseen tytöille ja pojille, tarkoituksena saada avoimempaa keskustelua ja vertaistukea oman ikä- ja sukupuoliryhmäläisten kanssa. Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä olivat tytöille suunnatun ”Frendit”-kerhon osallistujat.

5.2 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa ”Frendit”-kerhoon osallistuvien 5.-6.-luokkalaisten tyttöjen tunnetaitoja. Tavoitteena on selvittää:

- tyttöjen kokemuksia tunnetaitojen osaamisen merkityksestä.

- tyttöjen kokemuksia tunnetaitojen hyödyllisyydestä omien tunteidensa tulkinnassa ja hallinnassa.
- tyttöjen kokemuksia tunnetaitojen hyödyllisyydestä vuorovaikutussuhteissaan.

Tämän opinnäytetyön perusteella voidaan pohtia, millainen merkitys tunnetaitojen osaamisella on lasten omaan hyvinvointiin ja vuorovaikutussuhteisiin muiden kanssa. Opinnäytetyön tulokset antavat suuntaa sille, kannattaisiko Oriveden kaupungin jatkossa panostaa lasten tunnekasvatuksen mahdollistamiseen myös vapaa-ajan toiminnoissa.

5.3 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyössäni pyrin ymmärtämään tunnetaitojen merkitystä 5.-6.-luokkalaisten tyttöjen elämässä selvittämällä tyttöjen kokemuksia tunnetaitojen merkityksestä ja hyödyllisyydestä omien tunteidensa tulkinnassa ja hallinnassa, sekä vuorovaikutussuhteissaan. Koska työssäni tarkastelen kokemuksia ja jonkin asian merkitystä, opinnäytetyöni on laadullista tutkimusta. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on selvittää ja ymmärtää jotakin ilmiötä ja mahdollisesti luoda uusia teorioita tai hypoteeseja (Kananen 2010, 41). Laadulliseen tutkimukseen kuuluu kokonaisvaltainen tiedonhankinta tilanteissa, joissa tiedonkeruun lähde on ihminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160).

Kun tutkimuksen tavoitteena on kerätä, tulkita ja ymmärtää ihmisten mielipiteitä ja kokemuksia, on haastattelu hyvä väline laadullisen aineiston keräämiseen. Haastattelella saadaan mahdollisimman paljon tietoa kerralla, se on suoraa ja vuorovaikutteista toimintaa tutkijan ja tutkimuskohteen välillä. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 73-74.) Haastattelu on erityisesti lasten kohdalla hyvä tapa hankkia tutkimusaineistoa, koska tällöin saadaan mahdollisimman välitöntä tietoa ja lisäksi haastattelutilanne antaa tilaa myös lapsen vapaalle kerronnalle (Roos & Rutanen 2014, 41).

Laadullista tutkimusaineistoa tarkastellaan teoreettisen viitekehyksen ja tutkimuskysymysten pohjalta. Kerätty aineisto pelkistetään pieniin osiin ja tämän jälkeen osista

muodostetaan laajempia kokonaisuuksia etsimällä niistä yhteisiä piirteitä. Aineistoa analysoitaessa tutkijan täytyy olla avoin myös mahdollisille uusille havainnoille ja aineistoista mahdollisesti ilmi tulevalle uudelle tiedolle. Laadullisen aineiston pelkistämisen tavoitteena ei ole luoda yleistettävyyksiä, vaan yksikin poikkeama aineistossa kumoaa säännön ja osoittaa, että aihetta pitää pohtia uudelleen. (Alasuutari 2012, luku 2.)

5.4 Tutkimuksen toteutus

Kävin ensimmäisen kerran tutustumiskäynnillä Frendit-kerhossa syksyllä 2018. Tarkoitukseni oli tehdä itseni tutuksi kerhon tytöille, jotteivät he ehkä jännittäisi minua niin paljon sitten, kun myöhemmin tulisin pitämään heille teematunnit tunnetaidoista. Tutkimukseni lähdeaineistoon perustuen laadin kolme teematuntia, jotka pidin ”Frendit”-kerhon tytöille keväällä 2019. Teematuntien tavoitteena oli lisätä tyttöjen tietoisuutta tunnetaidoista.

Keväällä 2019 ensimmäisellä teematuntikerrallani esittelin aluksi itseni ja kerroin mitä varten heidän kerhossaan olen. Esittelin tutkimukseni vaihe vaiheelta ja kävimme yhdessä läpi aikataulun, jolloin tulisin heidän kerhokokoumisiinsa mukaan. Selitin kerholaisille tutkimukseni tarkoituksen ja kerroin heille haastatteluun osallistumisen mahdollisuudesta. Jaoin tiedotteen tutkimuksestani kerholaisille kotiin huoltajillekin vietäväksi (liite 1).

Ensimmäisellä teematunnilla kävimme läpi tunteiden tarkoitusta, miten tunteet syntyvät ja tunteiden kestoa ja voimakkuutta. Toisella kerralla kävimme läpi tunteiden tunnistamiseen liittyviä asioita ja tunteiden vaikutusta käyttäytymiseen. Kolmannella teematunnilla kerroin tunteiden vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Frendit-kerho kokoontuu joka viikko, mutta pidin teematuntien välillä aina väliviikon, jotta kerholaisilla pysyisi mielenkiinto yllä asiaa kohtaan. Teematunneilla pyrin osallistamaan kerholaisia kysymyksillä ja vapaalla keskustelulla, sekä pienillä tehtävillä, jotta he kokisivat tunnit kiinnostaviksi. Keräsin kerholaisilta välitöntä palautetta jokaisen teematunnin jälkeen hymiön muodossa. Jaoin aina tunnin aluksi heille laput, joissa oli

hymyilevä, viivasuinen ja suupielet alaspäin oleva hymiö. Tytöt saivat halutessaan ruksata hymiön sen mukaan, mitä mieltä he olivat kyseisestä teematunnista.

Kolmen teematunnin pitämisen jälkeen haastattelin tyttöjä pienryhmässä tavoitteenani selvittää heidän kokemuksiaan tunnetaitojen merkityksestä heidän omien tunteidensa hallinnassa ja vuorovaikutussuhteissaan. Koska tutkimukseni tavoitteena oli kerätä tietoa tutkittavien omista kokemuksista ja kohderyhmänäni olivat nuoret tytöt, valitsin tutkimusmenetelmäksi strukturoimattoman teemahaastattelun. Strukturoimattomalla, eli avoimella haastattelulla tarkoitetaan keskustelunomaista haastattelua, jossa haastateltava ja haastattelija ovat vuorovaikutuksessa keskenään mahdollisimman avoimesti ja luontevasti (Eskola & Suoranta 2014, 86-88). Teemahaastattelussa taas haastattelija kirjaa itselleen ylös tutkimuksen mukaisia otsikoita, jotka auttavat keskustelua pysymään aiheen mukaisena (Hirsjärvi ym. 2009, 203). Tutkimustavoitteideni mukaisesti pyrin pitämään keskustelun aihepiirissä, mutta haastattelutilanteessa annoin tyttöjen kertoa mahdollisimman vapaasti omista kokemuksistaan ja näkemyksistään. Haastattelua jatkoin siihen asti, kunnes keskustelu tuntui luonnostaan tyrehtyvän.

Tarkoitukseni oli haastatella useampia tyttöjä muutaman hengen ryhmissä, mutta lopulta haastatteluun tulijoita oli vain kaksi, joten sain haastateltua heidät yhdellä kertaa. Nauhoitin haastattelutilanteen ja litteroin sen myöhemmin tekstimuotoon. Litteroidun haastattelumateriaalin koodasin merkiten eri värein sanoja ja lauseita. Merkityt sanat ja lauseet teemoittelin isommiksi kokonaisuuksiksi, jotka lopulta sekä vastasivat tutkimuskysymyksiini, että nostivat pohdinnan tasolle uusia kysymyksiä.

6 Tutkimustulokset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää 5.-6.-luokkalaisten tyttöjen kokemuksia tunnetaitojen osaamisen merkityksestä heille, sekä heidän kokemuksiaan tunnetaitojen hyödyllisyydestä omien tunteidensa käsittelyssä sekä ihmissuhteissaan. Tutkimuksen tarkoituksena oli vahvistaa Frendit-kerholaisten tunnetaitoja.

Välittömän palautteen perusteella pitämäni tunnetaitotunnit olivat hyvin tykättyjä; hymynaaman ruksasi teematunnista riippuen 70-100% tytöistä, suupielet alaspäin olevaa surunaamaa ei ruksannut kukaan minkään tunnin jälkeen. Tytöt myös osallistuivat aktiivisesti keskusteluun kertoen omista kokemuksistaan ja havainnoistaan.

Haastateltujen tyttöjen mukaan he kokivat oppimistaan tunnetaidoista olleen hyötyä omissa vuorovaikutussuhteissaan. He ovat erilaisissa arjen tilanteissa havahtuneet huomioimaan omia tunnetilojaan ja keksineet erilaisia keinoja hallitakseen tunnereaktioitaan paremmin. Pitämieni teematuntien jälkeen tytöt olivat kiinnittäneet jonkin verran enemmän huomiota tunnetaitojen käyttämiseen omissa ihmissuhteissaan. Esimerkiksi riitatilanteissa he olivat löytäneet seuraavan laisia toimintatapoja tunnistettuaan tunteidensa kuohahtavan:

”Nurkkaan istumista. Oon mä kyll vaan hetken ite rauhottunut ja sit se on sovittu.”

”Laskeminen.”, ”Sit mä lähen muitten luota pois.”

”Oon mä varmaan sitäkin (hengitysharjoitus) joskus käyttänyt.”

Haastateltavien mielestä voisi kanssakäyminen esimerkiksi ikätovereiden kanssa olla helpompaa, jos tunnetaitojen käyttöön ohjattaisiin laajemminkin. Samoin vanhempien kanssa riidellessä oli käynyt mielessä, että josko vanhempikin osaisi tunnetaitojen avulla hallita tunteitaan, voisi olla helpompi lähestyä vanhempaa hankalassa tilanteessa.

Haastattelemini tyttöjen mielipiteet tunnetaitojen osaamisen hyödyllisyydestä olivat yhteneväiset keskenään. Heidän kokemuksensa ja mielipiteensä olivat yhteneväisiä myös tieteellisten tutkimustulosten kanssa. Sekä teematuntien jälkeisten välittömien palautteiden, että haastattelun perusteella voisi päätellä kohderyhmäni pitävän tunnetaitoja merkityksellisinä sekä omissa vuorovaikutussuhteissaan, että omien tunteidensa tulkinnessa ja hallinnassa.

Haastattelussa kävi ilmi, etteivät haastateltavat olleet jutelleet tunnetaidoista, tai tunteiden hillitsemisestä ja hallitsemisesta vanhempiensa kanssa kovinkaan paljon. Itselleni heräsi kysymys, ovatko vanhemmatkaan kovin tietoisia tunnetaidoista, tai siitä kuinka niitä voisi lapsille ohjeistaa? Jatkotutkimuksena voisi selvittää vanhempien tunnetaito-osaamista.

6.1 Tutkimuksen luotettavuus

Lähdeaineiston luotettavuuden ja eettisyyden pyrin varmistamaan niin, että käytin vain sellaista lähdemateriaalia, joka perustuu tieteelliseen tutkimukseen. Katsoin myös, että kyseisten tutkimusten tulokset on (vertais)arvioitu ja julkaistu kansallisella tai kansainvälisellä tasolla arvostetuissa lähdearkistoissa. Käytin lähdemateriaalina myös yksittäisten ammattilaisten kirjoittamia teoksia tai artikkeleita, mutta käytin vain sellaisten ammattilaisten teoksia, jotka tunnustetaan kansallisesti tai kansainvälisesti kyseessä olevan asian asiantuntijoiksi, ja joilla on useiden (kymmenien) vuosien ammatillinen historia takanaan. Pyrin käyttämään mahdollisimman tuoretta, mielellään alle kymmenen vuotta vanhaa lähdemateriaalia. Käytin lähdeaineistoa niin kuin se on tarkoitettu, en liioitellen, vääristellen tai irroittaen lähdeaineistomateriaalia asiayhteydestään. Merkitsin tekstiviitteet ja lähdemerkinnät asianmukaisesti. Lähdeaineiston luotettavuutta lisää myös hakutermien huolellinen valinta. Lähdeaineisto kuvaa oleellisesti tutkittavaa aihetta, joten mielestäni tiedonhakuprosessi on onnistunut.

Osallistumisestani ”Frendit”-kerhon toimintaan tiedotettiin kerholaisten vanhempia kerhonohjaajien toimesta jo etukäteen. Korostin aina kerhossa käydessäni teematunneilleni ja haastatteluun osallistumisen olevan täysin vapaaehtoista ja että kerholaisilla on oikeus muuttaa mielensä ja kieltäytyä osallistumasta missä vaiheessa tahansa. Pyrin jatkuvasti selittämään asiat kerholaisille mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi ja rohkaisin heitä keskusteluun, sekä esittämään lisäkysymyksiä tutkimukseeni liittyvistä asioista, jos jokin asia mietitytti. Tuntien jälkeistä välitöntä palautetta kerätessäni korostin, ettei sitä ole pakko antaa. Hymiölaput sai myös vain jättää pöydille kasaan, ettei kukaan tietäisi kuka on minkäkin palautteen antanut.

Kaikki keräämäni tutkimusaineisto on annettu täysin vapaaehtoisesti, joten se on luotettavaa.

Alaikäisen lapsen osallistumisesta tutkimukseen on saatava huoltajan suostumus, mutta myös lapsen omaa suostumusta on korostettava, jotta lapsi olisi motivoitunut osallistumaan. Haastatteluun osallistumista varten jaoin kerholaisille kotiin vietäväksi tiedotteen opinnäytetyöstäni ja sen liitteenä olevat suostumuslomakkeet. Pyysin haastatteluun halukkaita palauttamaan kirjallisen suostumuksen tytöiltä itseltään, sekä heidän huoltajiltaan (liitteet 1-3). Suostumuslomakkeen allekirjoittaminen lisää tutkimusaineiston luotettavuutta, kun osallistuja on pohtinut omaa halukkuuttaan osallistumiseen ennen allekirjoittamista.

Tutkimukseni kohderyhmänä olivat 10-12-vuotiaat lapset. Aina kun lapsia käytetään kohderyhmänä, on kiinnitettävä erityistä huomiota tutkimuskohteiden kohtaamisessa, sekä mietittävä huolellisesti mitä asioita ja millaisin keinoin lapsilta voidaan selvittää. Alasuutarin (2005) mukaan haastattelutilanteessa, jossa aikuinen haastattelee lasta, lapsi voi kokea aikuisen valta-hahmona, jonka vuoksi lapsi saattaa kokea tarvetta miellyttää vastauksillaan aikuista. Tätä voidaan estää haastattelemalla lapsia ryhmänä, jossa haastateltavia lapsia on enemmän, kuin haastattelevia aikuisia. Lapset ovat usein myös rennompia ryhmässä, kuin kahdestaan vieraan aikuisen kanssa. (Alasuutari 2005, 145-162.) Näistä syistä valitsin aineiston keruumenetelmäksi ryhmähaastattelun saadakseni mahdollisimman luotettavia vastauksia haastateltavilta.

Haastattelut tein täysin anonymisti niin, ettei äänitallenteelle tullut kenenkään nimeä. Näin anonymiteetti säilyi koko aineiston käsittelyn ajan opinnäytetyön loppuun asti. Haastattelun toteutin tyhjässä luokahuoneessa, jossa saimme keskustella kaikessa rauhassa. Haastateltavat vastailivat kysymyksiini hyvin, mutta koska haastateltavia oli vain kaksi, jäi haastatteluaineisto harmillisen pieneksi. Näin ollen ei tutkimusaineistostani voida tehdä luotettavia johtopäätöksiä suuntaan tai toiseen.

Tutkijana pyrin suhtautumaan sekä teoria-aineistoon, että haastatteluissa ilmeneviin tuloksiin täysin avoimesti, ilman ennakkokäsityksiä tai -odotuksia. Tein kuitenkin opinnäytetyön yksin, joten se saattaa heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Kun

aineiston keruuseen ja tutkimuksen tekoon osallistuu useampi tutkija, lisää se tutkimusprosessin sisäistä vertaisarviointia ja sitä kautta tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimusasetelmani on helppo toisintaa ja jotta saataisiin luotettavampia tuloksia 5.-6.-luokkalaisten kokemuksista tunnetaidoista, tulisi haastateltavia olla enemmän.

7 Pohdinta

Pitämilläni teematunneilla kerholaiset osallistuivat aktiivisesti kuuntelemalla ja keskustelemalla. Joka teematunnin jälkeen keräämäni välittömän palautteen perusteella kerhon tytöt tykkäsivät aiheistani ja samoin haastatteluun osallistuneet tytöt sanoivat esille tuomiani asioita mielenkiintoisiksi. Osa kerhon tytöistä muisti tehneensä joskus koulussa jonkinlaisia tunnelistauksia, mutta he eivät osanneet yhdistää sitä tunnetaitojen opettelemiseksi. Haastattelemani tytöt eivät muistaneet että tunnetaidoista olisi puhuttu näin suoraan koskaan aikaisemmin koulussa tai muualla. Koska tunnetaitojen opettaminen on mukana nykyisessä opetussuunnitelmassa, uskon, että niitä on kyllä haastattelemilleni tytöillekin opetettu, mutta todennäköisesti jonkin muun tehtävän tai toisen asian kautta tai siivellä. Ei ole välttämättä kädetty tunnetaidot, tunteiden tulkitseminen tai muita aiheeseen liittyviä termejä. Voisivatko lapset sisäistää tunnetaitoja paremmin, jos heille suoremmin puhuttaisiin miksi jotakin tehdään ja mihin se liittyy?

Lapset eivät itsestään ymmärrä tunnetaitojen vaikutuksia hyvinvointiinsa tai osaa välttämättä itsekseen niitä opetella. Siihen tarvitaan aikuisten tukea ja ohjaamista. Keskimäärin vasta alakouluikäisenä lapset alkavat oppimaan tunteiden tietoista säätelystä. Siihen asti on aikuisen tehtävä olla vierellä ja yhdessä lapsen kanssa etsiä sanoja tunteille. Aikuisen tuen tarve ei vähene lapsen kasvaessakaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 12.) Onkin hyvä, että nykyisessä opetussuunnitelmassa näiden taitojen opettamiseen on kiinnitetty erityistä huomiota. Omasta mielestäni tulevaisuudessa voisi tarjota tunnetaitojen ohjaamista myös vanhemmille, lapsen varttuessa ensin neuvolapalveluiden ja myöhemmin koulutoimen puolelta. Tosin nykyään useissa kaupungeissa neuvolapalveluiden puolesta näin tehdäänkin jo.

Tunnetaitojen ymmärtämisen ja osaamisen hyötyjä on tutkittu paljon ja tulokset ovat joka saralla pelkästään positiivisia. Tämän lisäksi sekä Frendit-kerholaisten osoittama mielenkiinto tunnetaito-tuntieni sisältöä kohtaan, että haastateltujen tyttöjen kokemukset tunnetaidoista antavat suuntaa sille, että Oriveden kaupungin todennäköisesti kannattaisi jatkossa panostaa lasten tunnekasvatuksen mahdollistamiseen koulujen opetussuunnitelman lisäksi myös vapaa-ajan toiminnoissa.

Lähteet

- Alasuutari, M. 2005. Mikä rakentaa vuorovaikutusta lapsen haastattelussa? Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Alasuutari, P. 2012. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Goleman, D. 1997. Tunneäly: lahjakkuuden koko kuva. Helsinki: Otava.
- Goleman, D. 2011. Aivot ja tunneäly: uusimmat oivallukset. Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 1998. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, J. 2017. Miksi verenpaine vaihtelee hetkestä toiseen? Kolumni Duodecim Terveyskirjasto-sivustolla. Viitattu 16.1.2020.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kol00407&p_listat_yyppi=kol
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017a. Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus.
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017b. Mitä sä rageet?: Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten keskus.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut!: Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lahikainen, A.R., Punamäki, R-L. & Tamminen, T. 2008. Kultturi lapsen kasvattajana. Helsinki: WSOY.
- Lindblom, J., Kampman, M., Ojala, T., & Solantaus, T. 2015. Yhteispelin tieteellinen perusta. Julkaisussa Yhteispeli koulussa: opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen, 222-244. Viitattu 9.3.2020.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129900/URN_ISBN_978-952-302-586-8.pdf?sequence=1
- Lonka, K. 2015. Oivaltava oppiminen. Helsinki: Otava.
- Martin, M. & Kunttu, K. 2012. Psykosomaattinen oireilu: potilasopas. Helsinki: YTHS.
- Mayer, J.D., Caruso, D.R. & Salovey, P. 2016. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. Artikkelin Emotion review-lehden www-sivuilla.

Viitattu 7.3.2020. <https://mypages.unh.edu/sites/default/files/jdmayer/files/rp2016-mayer-caruso-salovey.pdf>

Mäkinen, M., Marttunen, M., Komulainen, E., Terevnikov, V., Puukko-Viertomies, L-R., Aalberg, V. & Lindberg, N. 2015. Development of self-image and its components during a one-year follow-up in non-referred adolescents with excess and normal weight. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 9, 5, 1-9. Viitattu 1.3.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25737741>

Myllyviita, K. 2012. Peace! Selviytymisopas nuorten vanhemmille. Helsinki: Duodecim.

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Nummenmaa, L. 2016. Tunteiden neurobiologia. *Suomen lääkirilehti*, 71, 10, 725-731. Viitattu 29.12.2019. https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/nummenmaa_2016_tunteiden_neurobiologia.pdf

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu 2.3.2020. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Oppiaineiden tavoitteet ja sisällöt vuosiluokilla 3-6. N.d. Oriveden Pedagogiikkaa netissä-sivusto. Viitattu 7.2.2020. <https://peda.net/orivesi/opetussuunnitelmat/ostjs/otjsv36:file/download/b9a6cf5cd726a398139205246751fa1ef88cd9cf/Oppiaineiden%20tavoitteet%20ja%20sis%C3%A4ll%C3%B6t%20vuosiluokilla%203-6.pdf>

Oriveden kaupungin hyvinvointisuunnitelma vuosille 2018-2020. Kaupunginvaltuusto 27.11.2017. Viitattu 7.2.2020. http://www.orivesi.fi/files/Tiedostot/Hyvinvointisuunnitelma2018_2020.pdf

Roos, P. & Rutanen, N. 2014. Metodologisia haasteita ja kysymyksiä lasten tutkimushaastattelussa. *Varhaiskasvatuksen tiedelehti*, 3, 2, 27-47. Viitattu 5.3.2020. <https://jecer.org/wp-content/uploads/2014/10/Roos-Rutanen-issue3-2.pdf>

Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2003. Tunneäly: kohti kokonaista elämää. Juva: WSOY.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Schutte, N.S., Malouff, J.M. & Thornsteinsson, E.B. 2012. Increasing emotional intelligence through training: current status and future directions. *The International Journal of Emotional Education*, 5, 1, 56-72. Viitattu 23.2.2020. https://www.researchgate.net/publication/236455269_Increasing_Emotional_Intelligence_through_Training_Current_Status_and_Future_Directions

Suomen mielenterveys ry. N.d. Tunteen kohtaaminen. Artikkelit Suomen Mielenterveys ry:n www-sivuilla. Viitattu 7.3.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteen-kohtaaminen>

Unwin, G., Kroese, B. & Blumson, J. 2018. An evaluation of a mental health promotion programme to improve emotional, social and coping skills in children and young people attending special schools. *Frontiers in Education*, 3, 93. Viitattu 12.1.2020. <https://doi.org/10.3389/feduc.2018.00093>

Weare, K. & Nind, M. 2011. Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promotion International*, 26, S1, i29-i69. Viitattu 12.1.2020. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar075>

Liitteet

Liite 1. Tiedote tutkimuksesta.

Hei!

Olen Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelija ja teen opinnäytetyötä aiheenani tunnetaidot 5.-6.-luokkalaisten tyttöjen vuorovaikutussuhteissa. Opinnäytetyöni tavoitteena on kuvata, onko tunteiden tunnistamisen opettelusta hyötyä tytöille heidän vuorovaikutussuhteissaan.

Opinnäytetyöhöni liittyen pidän keväällä 2019 Frendit-kerhossa kolme esitystä, joiden aiheena ovat tunteet, tunteiden tulkinta ja tunteiden tulkinnan merkitys vuorovaikutussuhteissa. Esitykseni ovat kerhon kokoontumiskerroilla viikoilla 10, 12 ja 14. Viikon 16 kokoontumiskerralla tarkoitukseni on haastatella kerholaisia heidän kokemuksistaan esittelemieni aiheiden hyödyllisyydestä vuorovaikutussuhteissaan.

Haastattelut toteutan pienryhmissä ja nauhoitan ne ääninauhurilla. Haastatteluaineisto hävitetään opinnäytetyöni valmistumisen jälkeen, eikä sitä pääse kukaan muu minun lisäkseni käsittelemään työn missään vaiheessa. Opinnäytetyössä ei käytetä haastateltavien nimiä tai muitakaan tietoja, joista heidät voisi tunnistaa. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja haastateltavalla on milloin tahansa oikeus keskeyttää osallistumisensa. Huoltajalla/haastateltavalla on oikeus perua suostumus ja haastatteluaineiston käyttö 23.4.2019 mennessä, jolloin aloitan haastattelujen analysoinnin.

Opinnäytetyöni arvioitu valmistumisaika on kesäkuu 2019. Valmis opinnäytetyö julkaistaan sähköisenä ja se on löydettävissä Theseus-palvelusta (www.theseus.fi).

Toivoisin Teiltä suostumusta haastatteluun opinnäytetyötäni varten. Haastatteluun osallistuminen edellyttää kirjallista suostumusta sekä huoltajalta, että haastateltavalta. Ohessa suostumuslomakkeet allekirjoitettaviksi. Palauttakaa ne viimeistään viikon 16 kerhokerralle.

Jos Teillä on lisäkysymyksiä, vastaan niihin mielelläni! Kiitos!

Yhteistyöterveisin,
Paula Kymäläinen
0XX-XXXX XXX
sähköpostisoite

Liite 2. Huoltajan suostumus-lomake.

Suostumuslomake

Huoltajana annan suostumukseni, että Paula Kymäläinen saa haastatella lastani
_____ opinnäytetyötään varten.

Päivämäärä: ____ / ____ 2019

Paikka: _____

Huoltajan allekirjoitus

Liite 3. Haastateltavan suostumus-lomake.

Suostumuslomake

Suostun Paula Kymäläisen haastateltavaksi opinnäytetyötään varten.

Päivämäärä: ____ / ____ 2019

Paikka: _____

Haastateltavan allekirjoitus